

<b>Cardápio Crianças</b>					
Cardápio Berçário 2 – 1ª Semana (06 a 10/05, 03 a 07/6 e 01 a 05/7) - maio, junho e julho de 2019					
Refeição	2ª - Feira	3ª - Feira	4ª - Feira	5ª - Feira	6ª - Feira
Colação	Suco de Frutas Vermelhas	Melancia	Suco de abacaxi	Morango ou Banana prata	Suco de Frutas sortidas
Almoço	Massa salteada com ovos, brócolis e cenoura Feijão vermelho (opcional)	Arroz integral Feijão Preto Escalopinho de carne ao molho de tomate fresco Salada de abóbora e chicória	Arroz integral Feijão carioca Tiras de frango ao Curry Salada de vagem e milho e grão de bico	Arroz integral de espinafre Feijão Preto Kibe de forno Salada cozida de batata, cenoura e lentilha	Arroz integral Feijão preto Peixe refogado ao molho de tomates frescos Batata rústica c/ brócolis
Sobremesa	Manga	<b><u>Pera fatiada fina</u></b>	Banana Prata	Mamão	Salada de Frutas
Lanche	Suco de Uva Pão com cereais integrais c/ Pasta ovo e iogurte	Suco de Goiaba <b><u>Banana prata c/ aveia</u></b>	Suco de Pêssego <b><u>Melancia picada</u></b>	Suco de Acerola Frutas sortidas com aveia	Suco de Caju <b><u>Manga picada</u></b>
Jantar	Sopa de legumes c/ músculo: batata inglesa, abóbora, bertalha e arroz integral	Sopa de legumes c/: frango, inhame, cenoura, abobrinha, couve-flor e arroz integral	Sopa de ervilha c/ músculo e cenoura	Sopa de legumes c/: frango, aipim, abóbora, vagem, acelga e arroz integral	Canja de galinha com cenoura, batata inglesa e arroz integral
Sobremesa	Banana Prata	<b><u>Manga</u></b>	Salada de Frutas	Melão	<b><u>Melancia</u></b>

<b>Cardápio Crianças</b>					
Cardápio Berçário 2 – 2ª Semana (13 a 17/5, 10 a 14/6 e 08 a 12/7) - maio, junho e julho de 2019					
Refeição	2ª - Feira	3ª - Feira	4ª - Feira	5ª - Feira	6ª - Feira
Colação	Suco de Uva	<b><u>Mamão</u></b>	Suco de Maracujá	Pera fatiada fina	Suco de Frutas sortidas
Almoço	Arroz integral Feijão carioca Jardineira de carne (abóbora, chuchu e chicória)	Risoto de Frango a primavera (com abobrinha e cenoura) Feijão preto (opcional)	Yakissoba de carne com cenoura, brócolis e acelga Feijão preto (opcional)	Arroz integral Feijão preto Ovos mexidos com alho poro Purê de abóbora e espinafre	Arroz integral de Brócolis Feijão Preto (opcional) Panqueca de frango ao molho de tomates frescos Seleta de cenoura e vagem
Sobremesa	Melão	<b><u>Pera fatiada fina</u></b>	Banana Prata	<b><u>Manga</u></b>	Salada de frutas
Lanche	Suco de Mamão com Acerola Banana prata com aveia	Suco de Abacaxi Sanduíche natural de queijo minas c/ cenoura e beterraba raladas	Suco de Frutas Vermelhas Bolo de Laranja c/ aveia ( <b><u>c/ frutose</u></b> )	Suco de Caju <b><u>Frutas sortidas c/ aveia</u></b>	Suco de Pêssego <b><u>Manga picada</u></b>
Jantar	Canja de galinha com cenoura, batata inglesa e arroz integral	Sopa de legumes c/: músculo, batata doce, cenoura, abobrinha, brócolis e arroz integral	Sopa de legumes com frango: aipim, abóbora, chuchu, bertalha e arroz integral	Sopa de legumes c/: frango, batata baroa, cenoura, vagem, couve e arroz integral	Sopa de legumes com músculo: inhame, abóbora, abobrinha, espinafre e arroz integral
Sobremesa	Manga	Melancia	Salada de Frutas	Melão	<b><u>Mamão</u></b>

**Cardápio sujeito a alterações**

**Obs.: Diariamente há a opção de frutas no lanche.**

**Obs.2: Para o cardápio do Berçário 2 não utilizamos açúcar. As pastas de frutas e bolos quinzenais são preparados com frutose.**

**Nutricionista Responsável - Marcela Estefan Lima Gomes Costa**

**CRN - 011 00468**

<b>Cardápio Crianças</b>					
Cardápio Berçário 2 – 3ª Semana (20 a 24/5, 17 a 21/6 e 15 a 19/7) - maio, junho e julho de 2019					
Refeição	2ª - Feira	3ª - Feira	4ª - Feira	5ª - Feira	6ª - Feira
Colação	Suco de Manga	<b>Manga</b>	Suco de Pêssego	Melão	Suco de Frutas sortidas
Almoço	Arroz integral Feijão vermelho Ovos salteados com bortalha Purê de batata inglesa e cenoura	Massa à bolonhesa Feijão preto (opcional) Ratatouille ao forno (berinjela, abobrinha e tomate)	Arroz integral de couve-flor Feijão preto Salpicão de Frango Light com cenoura	Arroz integral Feijão preto Almôndegas ao molho de tomates frescos Chuchu, abóbora e ervilha partida refogados	Arroz integral Feijão preto (opcional) Peixe refogado Cenoura e brócolis refogados
Sobremesa	Banana prata	Melão	Banana prata	Mamão	Salada de frutas
Lanche	Suco de Abacaxi Frutas sortidas c/ aveia	Suco de acerola Cream Cracker Integral c/ Requeijão de beterraba	Suco de Caju <b>Melancia picada</b>	“Iogurte de inhame” de morango Banana prata	Suco de Goiaba <b>Mamão picado</b>
Jantar	Sopa de legumes com músculo: batata doce, cenoura, abobrinha, couve-flor e arroz integral	Sopa de legumes c/: frango, aipim, cenoura, chuchu, espinafre e arroz integral	Sopa de legumes com músculo: inhame, abóbora, bortalha e arroz integral	Sopa de legumes c/: frango, batata baroa, cenoura, abobrinha, couve e arroz integral	Sopa de feijão c/ legumes: músculo, abóbora, batata inglesa e arroz integral
Sobremesa	Abacaxi	<b>Banana prata</b>	Salada de frutas	<b>Manga</b>	<b>Melancia</b>

<b>Cardápio Crianças</b>					
Cardápio Berçário 2 – 4ª Semana (27 a 31/5, 24 a 28/6 e 22 a 26/7) - maio, junho e julho de 2019					
Refeição	2ª - Feira	3ª - Feira	4ª - Feira	5ª - Feira	6ª - Feira
Colação	Suco de Acerola c/ Tangerina	<b>Banana prata</b>	Suco de Manga	Mamão	Suco de frutas sortidas
Almoço	Arroz integral com bortalha Feijão Vermelho Bolo de carne com aveia Cenoura refogada	Arroz integral Feijão preto “Frango xadrez” Abóbora e espinafre refogados	Arroz carreteiro light Feijão carioca Salada de grão de bico com acelga e manga	Massa ao sugo Feijão Preto (opcional) Ovos salteados com vagem e cenoura	Arroz integral c/ brócolis Feijão Preto (opcional) Frango à caçarola Purê de batata doce
Sobremesa	Melancia	Pera fatiada fina	Melão	<b>Manga</b>	Salada de frutas
Lanche	Suco de Pêssego Banana prata c/ aveia	Suco de Maracujá Sanduíche integral com Pasta de cenoura e ricota	Suco de Uva Bolo c/ farinha Integral de cenoura <b>(c/ frutose)</b>	Suco de Goiaba <b>Frutas sortidas c/ aveia</b>	Suco de Caju <b>Manga picada</b>
Jantar	Sopa de legumes com frango: abóbora, batata inglesa, abobrinha e chicória	Sopa de legumes c/: músculo, batata doce, cenoura, chuchu, couve e arroz integral	Canja de galinha c/: cenoura, batata inglesa e arroz integral	Sopa de legumes c/: frango, batata baroa, abóbora, abobrinha, espinafre e arroz integral	Sopa de legumes com músculo: inhame, cenoura, chuchu, repolho e arroz integral
Sobremesa	Manga	Mamão	Salada de frutas	Banana prata	<b>Pera fatiada fina</b>

**Cardápio sujeito a alterações**

**Obs.: Diariamente há a opção de frutas no lanche.**

**Obs.2: Para o cardápio do Berçário 2 não utilizamos açúcar. As pastas de frutas e bolos quinzenais são preparados com frutose.**

<b>Cardápio Criançartes</b>					
Cardápio Berçário 2 – 5ª Semana (29/7 a 02/8) - maio, junho e julho de 2019					
Refeição	2ª - Feira	3ª - Feira	4ª - Feira	5ª - Feira	6ª - Feira
Colação	Suco de Graviola	<b>Mamão</b>	Suco de Maracujá	Pera fatiada fina	Suco de frutas sortidas
Almoço	Arroz integral Feijão Vermelho Ovos salteados com bortalha e cenoura	Arroz integral de espinafre Feijão Preto Iscas de carne ao molho de alecrim Quibebe	Massa salteada com brócolis e frango Feijão carioca (opcional) Cenoura e acelga refogadas	Arroz integral Feijão Preto Carne picadinha com abóbora e couve	Arroz integral colorido Feijão preto Peixe ao forno com batata e brócolis
Sobremesa	Melancia	<b>Manga</b>	Pera fatiada fina	Melão	Salada de frutas
Lanche	Suco de Abacaxi Pão de cenoura e mandioquinha c/ queijo minas	Suco de Acerola Frutas sortidas c/ aveia	Suco de Manga <b>Banana prata c/ aveia</b>	Suco de Pêssego Cream Cracker Integral c/ Pasta de ricota tempera fatiada finada	Suco de Uva <b>Manga picada</b>
Jantar	Sopa de legumes c/ músculo: abóbora, chuchu, batata doce, couve e arroz integral	Sopa de legumes c/: frango, aipim, cenoura, chuchu, chicória e arroz integral	Sopa de legumes c/ músculo: inhame, abóbora, abobrinha, brócolis e arroz integral	Sopa de legumes c/: frango, batata baroa, cenoura, abobrinha, espinafre e arroz integral	Canja de galinha c/: cenoura, batata inglesa e arroz integral
Sobremesa	Manga	Melão	Salada de frutas	Mamão	<b>Melancia</b>

**Cardápio sujeito a alterações**

**Obs.: Diariamente há a opção de frutas no lanche.**

**Obs.2: Para o cardápio do Berçário 2 não utilizamos açúcar. As pastas de frutas e bolos quinzenais são preparados com frutose.**

**Nutricionista Responsável - Marcela Estefan Lima Gomes Costa**  
**CRN - 011 00468**